



меню с 11-15 мая 2019 года

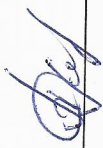
Дни	Наименование блюд			Выход блюд	Ккал			Витамины				Минеральные вещества				
	№				белки	жиры	углев	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Вторник	Обед	422	свекла отварная	50	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9		45	51	26	1,7	
		67	Щи из свежей капусты с/м	250/25	1,74	4,89	8,48	85	0,06	18,5	2,4	43,3	47,6	22,3	0,8	
		265	Плов из мяса	200	21,99	22,5	34,69	429	0,08	1,71		18,97	266,9	52,39	3,53	
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	
		109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	1,4	35	158	47	3,9	
				30,4	28,6		748	0,32	29,1	0	1,4	108,4	475,3	123,09	8,51	
	Полдн		печенье	100												
		507	компот из св фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Ужин				0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
		168	каша гречневая вязкая с/м	200/10	4,67	4,86	25,83	166	0,11		20	9,4	111,1	73,5	2,49	
		300	птица отварная	80	18,08	13,6		195	0,32		32	26,4	124,8	15,2	1,28	
		519	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
Второк	109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
Завтрак	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		1,4	16	11	9	2,2	
				0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		1,4	16	11	9	2,2	
	3	бутерброд с сыром	50/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49		
	168	каша манная с/м	200/10	4,52	4,07	35,46	197	0,04		20	10,7	38,6	7,9	0,47		
	382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48		
				14,4	15,9	67,87	473	0,14	1,7	103,4	302,1	259,2	38,69	1,44		
З	132	капуста тушеная	50	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1	
	112	суп карт с макаронными из	250/25	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08		29,5	57,7	23,8	1		
	278	тефтели из говядины	60	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	40,24	97,8	19,8	0,88		

Обед	197	бобовые отварные с/м	205	17,75	8,92	45,59	332	0,64		39,05	123,3	278,2	80,3	6,11	
	508	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
Полдн	222	запеканка творожная с изю	150	35,55	21,9	132,4	882	0,98	7,36	74,8	1,4	256	610,7	177,9	13,39
	379	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
				12,77	9,77	39,16	294	0,09	1,6	61,7		252,8	230,6	32,89	0,7
Ужин	204	макароны отварные	200/10	5,68	4,36	27,31	171	0,06		20		5	38,2	21,8	1,14
	305	шницель куринный	100	15,07	3,38	12,6	141	0,07		11		11,3	113,8	22,7	1,34
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Второй ужин	109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		1,4	16	11	9	2,2
				0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		1,4	16	11	9	2,2
Завтрак	3	бутерброд с сыром	50/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
	168	каша пшеничная с/м	210	5,43	4,23	33,8	193	0,11		20		21,5	136,9	29,4	2,32
	379	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
Обед	422	свекла отварная	50	14,4	15,2	64,58	451	0,19	1,3	99		286,5	322,9	52,85	2,94
	81	суп гороховый с/м	250/25	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9			45	51	26	1,7
	305	шницель куринный	100	5,49	5,27	16,32	135	0,23	5,81			38,1	87,2	35,3	2,03
	165	каша пшеничная рассыпчатая	200/5	15,07	3,38	12,6	141	0,07		11		11,3	113,8	22,7	1,34
	376	Чай с сахаром	200	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4
	109	хлеб ржаной	100	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
				6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				40,82	16,6	130,4	830	0,81	5,84	31	1,4	116,4	641,5	293,1	13,95
Полдник		пряники	100												
	399	Сок натуральный	200	1		20,2	85	0,03	4			14	14	8	2,8
				1		20,2	85	0,03	4			14	14	8	2,8
Ужин	265	Плов из мяса	200	21,99	22,5	34,69	429	0,08	1,71			18,97	266,9	52,39	3,53
	372	напиток фруктовый	200	0,2	0,2	23,76	98	0,01				14,35	4,4	3,6	0,9
	109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
З				28,79	23,9	91,85	701	0,27	1,7	0	1,4	68,32	429,3	102,99	8,33

[illegible]

Второй ужин	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Завтрак	3	бутерброд с сыром	50/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
	93	суп молочный с макаронами	250	7,19	6,52	23,55	182	0,11	1,14	38	0,3	202	172,5	30,2	0,64
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
				13,06	14,8	53,38	399	0,15	1,28	97	0,3	352,3	271,3	41,05	1,41
Обед	132	капуста тушеная	50	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1
	57	борщ из св. капусты с/м	250/25	1,82	4,91	12,74	103	0,05	10,3		2,4	44,4	53,2	26,3	1,19
	300	птица отварная	100	18,08	13,6		195	0,32		32		26,4	124,8	15,2	1,28
	165	каша полтавская с/м	200/10	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4
	519	комлот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
Полдник	109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				38,99	26,8	122	889	0,89	80,3	52	3,8	138,7	618,7	263	14,27
		печенье	100												
	503	кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
				1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
Ужин	321	картофельное пюре с/м	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24	34		49,3	115,5	37	1,35
	332	рыба отварная	60	17,15	7,42	0,82	138	0,06	0,3	15,86		16,86	128,4	27,55	0,56
	377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
Второй ужин	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		1,4	16	11	9	2,2
Завтрак	3	бутерброд с сыром	50/15	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		1,4	16	11	9	2,2
	168	каша ячневая вязкая с/м	200/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
	503	кисель	200	4,39	4,2	33,19	188	0,08		20		37,2	150,9	21,8	0,82
				1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
				11,59	12,5	77,02	467	0,12	0,11	79	0	177,4	246,9	31,25	1,41
ед	422	свекла отварная	50	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9			45	51	26	1,7
	165	каша перловая с/м рассыпч	205	6,11	4,36	48,42	257	0,06				27,2	212,5	26,2	1,2
	282	котлета мясная паровая	60	9,32	7,07	9,64	139	0,27	0,09	18		25,7	78,8	16,3	0,99

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	1,4	35	158	47	3,9	
			23,9	12,7	106,5	630	0,51	0,12	18	1,4	99	452,1	90,9	6,37

Зав. производством:  Федорова Е. В.